SLEEPTRACKER®

Waking up has never been easier

Índice

¿Qué es Sleeptracker ?	1
Ciclos de sueño	2
Primeros pasos	3
Esquema de modo de uso	3
Ajuste de hora y fecha	4
Ajuste de alarma	5
Ajuste del intervalo de alarma	6
Ajuste de la "hora de dormir"	7
Visualizar las características del sueño	8
Indicaciones generales	9
Garantía del fabricante	10

¿Qué es Sleeptracker®?

¿Por qué nos cuesta tanto despertarnos con un despertador convencional?

Fundamentalmente porque un despertador convencional es incapaz de determinar en que fase del sueño nos encontramos. A lo largo de la noche pasamos por diferentes estados, alternando fases de sueño profundo con otras fases muy breves de sueño ligero o superficial. A veces suena la alarma cuando estamos en una de estas fases de sueño ligero y nos levantamos frescos y con la sensación de haber descansado; otras veces no es así por lo que nos encontramos cansados y somnolientos.

Sleeptracker® le permite acabar con el cansancio matutino, para ello observa la fase de sueño en que se encuentra, para así poder despertarle en el momento mas óptimo. Imagínese la cantidad de minutos adicionales que ganará despertándose fresco y relajado.

Además, Sleeptracker® le ayuda a conocer sus hábitos nocturnos, lo que le permitirá modificarlos a su gusto para descansar mejor.

Sleeptracker® incorpora un sensor que reconoce y registra sus movimientos, concretamente aquellas fases en las que se mueve de una forma más rápida (estas fases en general breves suelen tener una duración inferior a los 30 segundos). A la mañana siguiente podrá observar y determinar la calidad de su sueño por medio de estos datos.

Sleeptracker® está indicando especialmente para personas que viajan y cambian frecuentemente de horarios, hombres de negocios, estudiantes con horarios alternos y madres trabajadoras que desean levantarse sin esfuerzo. Si usted ha configurado el intervalo en el que desea ser despertado, Sleeptracker activará la alarma en cuanto reconozca que se encuentra “semi-despierto “ en una fase de sueño superficial.

Tenga en cuenta que Sleeptracker® NO está indicado para tratar trastornos del sueño. Consulte con su médico en el caso de que suponga que sufre dichas alteraciones.

Ciclos de sueño

El sueño nocturno se organiza en 4 ó 5 ciclos completos comprendidos a lo largo de unas 8 horas. Cada ciclo dura aproximadamente entre 90 y 110 minutos y comprende a su vez 5 fases diferentes que se muestran en la figura 8.

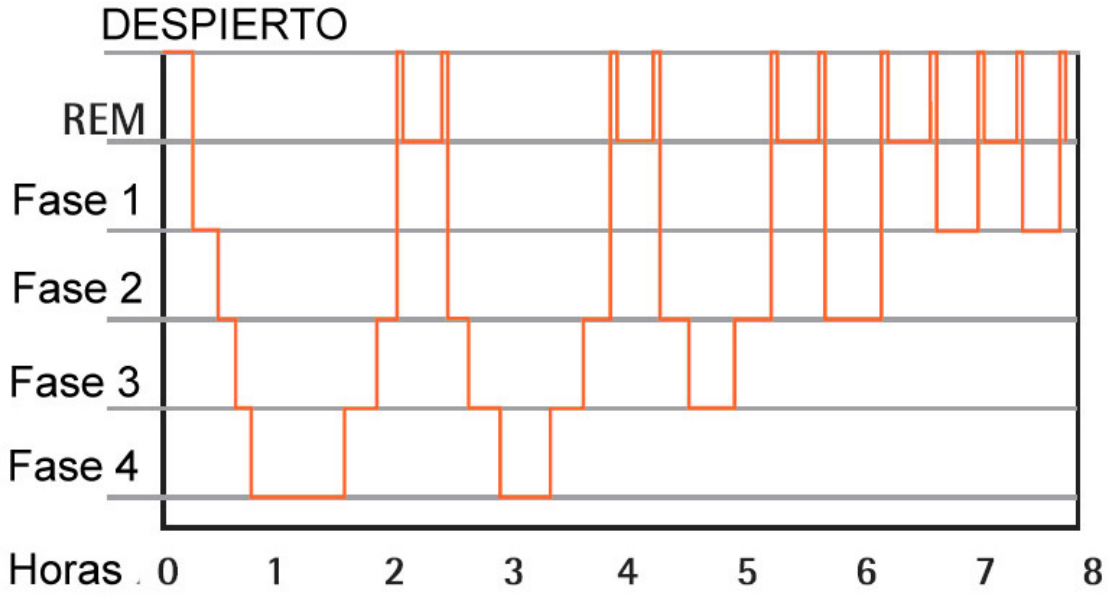
Cada persona posee diferentes ciclos de sueño y cada ciclo se diferencia a su vez de los demás. Estos ciclos pueden verse modificados por diferentes factores como la alimentación, el deporte, consumo de medicamentos, alcohol y drogas; así como diferentes perturbaciones externas. El sueño también se ve influenciado por la edad y el sexo, normalmente a medida que crecemos éste se va haciendo más intranquilo.

Un ciclo de sueño convencional comprende 5 etapas y tiene una duración media de entre 90 y 110 minutos. La primera etapa es una fase de sueño ligero. Durante la segunda el sueño se va intensificando. El sueño más profundo tiene lugar en las fases 3 y 4, también denominadas fases DELTA. Se trata de las fases más reparadoras desde el punto de vista físico. La fase 5 o fase REM se caracteriza por un ritmo respiratorio rápido, aumento de la actividad cerebral, movimiento acelerado de ojos y relajación muscular. La persona se encuentra en plena actividad onírica, está soñando.

Durante el primer tercio de la noche las fases Delta son más largas que las fases REM. Después, durante el transcurso de la noche las fases DELTA se van acortando hasta que en el último tercio de la noche la fase Delta desaparece y las fases REM se prolongan.

Dentro de un mismo ciclo es posible que Sleeptracker® detecte varios momentos en los que usted se encuentra a punto de despertar. La frecuencia de los mismos puede oscilar a lo largo de la noche. A través de la observación de estos ciclos durante el margen de tiempo en el que quiere ser despertado Sleeptracker® es capaz de encontrar estas fases de sueño superficial ó "semi-despierto". Como resultado se despertará fresco y lleno de energía. ¡Nunca antes fue despertase tan fácil!

El diagrama siguiente muestra la evolución de ciclos y fases del sueño en una persona adulta. Como se observa en el diagrama dentro de un mismo ciclo pueden aparecer varios momentos en los está a punto de despertarse.



Primeros pasos

Colocación de Sleeptracker®

Sleeptracker® debe ser colocado como si se tratara de un reloj de muñeca convencional. No debe quedar demasiado prieto pero tampoco tan suelto como para que se deslice hacia abajo.

Lectura y configuración de Sleeptracker®

Con ayuda de unos prácticos botones podrá leer la pantalla durante la noche,
configurar la alarma, mostrar las características de su sueño y visualizar la fecha y hora.

Tenga en cuenta que si no presiona ningún botón durante 60 segundos, Sleeptracker® pasará automáticamente a modo hora / fecha.

Esquema de modo de uso

Presionando el botón GLO encenderá la luz de fondo.
Este botón es también utilizado para configurar el resto de funcionalidades.

Tenga en cuenta que el uso frecuente o prolongado de la luz de fondo acortará la vida útil de la batería.

MODE le permite cambiar entre los modos de "alarma", "intervalo de alarma", "hora de dormir" y "datos" (MODE ajusta la configuración de cada función). Presione este botón hasta que la pantalla deje de parpadear lo cual

Para configurar Sleeptracker presione SET hasta que la pantalla comience a parpadear. A continuación utilice los botones de la izquierda para seguir con el ajuste. Vuelva a presionar SET para conmutar

Tras presionar SET podrá realizar los ajustes necesarios en Sleeptracker por medio de este botón.

Ajuste de hora y fecha

Para ajustar la hora y fecha mantenga presionado el botón SET hasta que la fecha comience a parpadear. Con ayuda de los botones situados en la parte izquierda configure la fecha actual. Vuelva a presionar el botón SET para conmutar entre los minutos, segundos, horas, días y fecha. Para guardar los cambios presione la tecla MODE hasta que la información mostrada en la pantalla deje de parpadear.

2) Ajuste de la fecha, mes, día, año, minutos, horas y modo horario
PM
Tu 2.10
9:15 36
4) Para guardar los cambios presione MODE hasta que finalice el parpadeo.
1) Para ajustar la hora y fecha mantenga presionado SET hasta que la
3) Presione nuevamente SET para cambiar a minutos, segundos, horas, días y fecha.

Ajuste de alarma

Para cambiar al modo **ALARMA**, presione el botón **MODE** hasta que aparezca en la pantalla el texto **ALARM** (ALARMA). A continuación mantenga presionado **SET** hasta que las horas comiencen a parpadear. Ajuste las horas con ayuda de los botones de la izquierda. Por ultimo preceda de la misma manera para ajustar los minutos así como el modo horario (AM/PM 24 horas). Para guardar los cambios presione la tecla **MODE** hasta que parpadeo desaparezca. A continuación, mantenga presionado el botón situado en la parte superior izquierda (**GLO**) hasta que aparezca el indicador de alarma, el cual le indicara que tiene activada la alarma.

Indicador de alarma

Desactivar alarma

La alarma dura 30 segundos. Para desactivarla mantenga presionado el botón situado en la parte inferior izquierda. Para prolongar la alarma hasta el final del intervalo en el que desea despertarse mantenga presionado el botón GLO situado en la parte superior izquierda. Por ejemplo, suponiendo que haya puesto la alarma a las 7:00 horas, con un intervalo de 20 minutos; y que Sleeptracker le despierta a las 6:52 porque ha detectado que usted se encontraba a punto de despertarse, entonces presionando el botón GLO reajustará la hora de alarma hasta las 7:00 horas.

Tenga que cuenta que mientras el indicador de alarma parpadea Sleeptracker está analizando los datos de su sueño.

Atención: La luz de fondo se encuentra desactivada en el modo ALARMA
1) Presione el botón MODE para cambiar al modo de alarma
3) Utilice estos botones para ajustar las horas, minutos y el modo horario AM/PM 24 horas
2) Mantenga presionado SET hasta que las horas comiencen a parpadear
4) Presione SET para ajustar los minutos y el modo horario
AM
ALARM
7:00

Ajuste del intervalo de alarma

Ajuste el intervalo de alarma para que Sleeptracker le despierte cuando detecte que está en una fase de sueño superficial dentro de ese margen.

Pulse MODE para cambiar a modo WINDOW (intervalo de alarma). A continuación mantenga presionado el botón SET hasta que el tiempo comiencen a parpadear. Configure el valor a Null para que la alarma suene de acuerdo al modo de alarma estándar. Ajuste el valor a 30 minutos (como máximo) para que Sleeptracker le despierte en una fase de sueño ligero cuando se encuentre "semi-despierto" dentro de esos 30 minutos.

Tenga en cuenta que puede suceder que no entre en una fase de sueño superficial dentro del margen especificado. En ese caso Sleeptracker hará sonar la alarma a la hora estándar. Evidentemente, cuando mayor sea el intervalo tanto más probable es que Sleeptracker encuentre el momento más óptimo para despertarle.

Ajuste del intervalo de alarma

1) Presione MODE para cambiar al modo WINDOW "intervalo de alarma"
2) A continuación pulse SET hasta que el tiempo comience a parpadear
3) Utilice estos botones para aumentar o disminuir el margen de alarma
4) Para almacenar los cambios presione MODE hasta que los minutos dejen de parpadear
WINDOW
:20

Ajuste de la hora de dormir

Sleeptracker es capaz de almacenar mientras duerme diferentes características relacionadas con su sueño. En concreto, Sleeptracker puede registrar hasta un máximo de 8 horas de sueño. A partir de estos datos podrá conocer el modo en que durmió así como su patrón de sueño. Para ello solamente tiene que ajustar la hora "To Bed" al momento en que estima que va a comenzar a dormir, normalmente alrededor de 30 minutos después de acostarse. En el caso de que permanezca despierto un poco más, los datos sólo serán válidos a partir del instante en el que se quedo dormido; en cualquier caso tenga en cuenta que esta circunstancia no afectará en absoluto al modo en que Sleeptracker calcula el momento óptimo para despertarle.

Ajuste del modo "hora de dormir"

Presione el botón MODE hasta que se muestre en pantalla el mensaje "TO BED" (hora de dormir). A continuación, mantenga presionado el botón SET hasta que la hora comience a parpadear, ajústela con ayuda de los botones de la izquierda (+1/-1). Presione SET para ajustar los minutos y proceda como en el caso anterior, vuelva a presionar SET para configurar el modo horario AM/PM/24 horas. Para guardar los cambios mantenga presionado MODE hasta que el parpadeo desaparezca.

---

1) Presione MODE para cambiar a modo "To Bed".
3) Presione estos botones para ajustar la hora, minutos y el modo horario AM/PM 24 horas.
4) Para guardar los cambios presione MODE hasta que el parpadeo desaparezca.
PM
To Bed
11:00
2) Para comenzar el ajuste presione SET hasta que la hora comience a parpadear.
3) Presione nuevamente SET para cambiar a horas, minutos y modo horario.

Visualizar las características del sueño

Para poder leer los datos relativos al modo en que durmió presione MODE hasta que aparezca en pantalla el mensaje "DATA 1". Con ayuda de los botones de la izquierda podrá desplazarse por todos los momentos en los que Sleeptracker reconoció que usted estuvo a punto de despertarse ("DATA 1", "DATA 2", etc), también se muestra el intervalo de tiempo entre cada uno de ellos. En último lugar se muestra "DATA A" (valor medio) que corresponde al valor medio entre los estados "semi-despierto". La observación de este valor le permitirá determinar la calidad de su sueño.
Un valor medio superior al de otras noches le indicará que ha tenido un sueño más reparador. Si mantiene unos hábitos de sueño constantes, es decir, si normalmente se acuesta y se levanta a la misma hora, es de esperar que su patrón de sueño presente pocas variaciones, con lo que apenas observará diferencias en los valores de DATA A. Tenga en cuenta que cada persona posee un patrón de sueño determinado y por tanto diferentes valores medios, valores de entre 20 y 30 minutos se podrían considerar normales. De igual modo los momentos en que está a punto de despertarse pueden ser esporádicos o frecuentes, dependiendo de cada persona.
Para comprobar si la calidad de su sueño mejora observe si los valores de "DATA A" van aumentando. Valores altos indican un sueño uniforme. Compruebe también si experimenta largos periodos sin estados "semi-despierto", en cuyo caso valores pequeños de "DATA A" serían normales ya que experimenta fases de sueño profundo.

Le aconsejamos que anote los valores de "DATA A" durante 7 ó 10 noches, para poder comparar la calidad de su sueño de una noche con los de las demás. Cuantos más estados "semi-despierto" tenga, menos reparador habrá sido su sueño. Si posee un sueño uniforme los valores de "DATA A" apenas presentarán variaciones. Cambios bruscos en el valor de "DATA A" pueden deberse a los efectos del alcohol, nicotina o café. Acostarse o cenar tarde pueden incidir también en su forma de dormir.

Tras detectar un estado de sueño superficial "semi-despierto", Sleeptracker interrumpe la grabación de otros momentos durante 8 minutos. Este sistema está ideado para evitar registrar múltiples estados "semi-despierto" en el caso de que se levante a lo largo de la noche. Evidentemente, si permanece despierto durante más de 8 minutos Sleeptracker registrará un estado "semi-despierto" cada 8 minutos.

Tenga en cuenta que GLO deshabilita la función de luminosidad en modo
2) Utilice estos botones para visualizar los demás momentos.
PM
DATA 1
11:52 35
1) Presione MODE para cambiar a "Data Review Data 1", la hora que aparece se corresponde al primer momento en que estuvo a punto de despertarse.
3) Para eliminar los datos de forma manual, mantenga presionado el botón SET mientras se encuentre en modo "Data Review"

Indicaciones generales

Por favor, tenga en cuenta las siguientes indicaciones, algunas de las cuales le ayudarán a prolongar la vida útil de Sleeptracker.

- Sleeptracker es un dispositivo sensible. Tenga en cuenta que un uso inadecuado o violento puede dañar el aparato o afectar a su correcto funcionamiento.

- En estos casos no será válida la garantía del fabricante.

- Sleeptracker es sumergible hasta 20 metros.

- Innovative Sleep Solutions, LLC, fabricante de Sleeptracker recomienda la sustitución de la batería por personal especializado. Una manipulación defectuosa puede dañar el reloj y provocar la pérdida de la garantía. El aparato requiere una batería de CR2032.

- Sleeptracker puede trabajar a temperaturas de entre -10ºC y 50ºC.

- Sleeptracker no ha sido desarrollado para tratar trastornos del sueño. Consulte son su médico en el caso de que suponga que sufre dichas alteraciones.

- Sleeptracker no debe ser utilizado para disminuir la duración de las horas de sueño. Tenga en cuenta que los médicos recomiendan dormir alrededor de 8 horas.

- Dispositivos electrónicos emisores de ondas (como teléfonos móviles o microondas) pueden repercutir en los datos relativos a las características del sueño.

Garantía del fabricante

Innovative Sleep Solutions, LLC garantiza que Sleeptracker esta libre de errores de fabricación. En caso de que Sleeptracker presente defectos de fabricación y usted nos lo haga llegar, Innovative Sleep Solutions, LLC se reserva el derecho a reparar o sustituir el producto defectuoso por otro similar o de igual valor. La reparación o sustitución del aparato es gratuita siempre y cuando la garantía sea válida.

Envíe el aparato a la siguiente dirección:

Sleeptracker SEC Europe
c/o Schuetz Marketing Services, Plenergasse 13, 1180 Vienna, Austria.

Para que la garantía sea válida y tenida en cuenta deberá enviarnos también el original de la factura de compra así como una descripción del problema.

Esta garantía no es válida en los siguientes casos:

- Cuando el periodo de vigencia de la misma haya expirado.
- Si el producto no ha sido distribuido por personal autorizado.
- Problemas causados por operaciones o usos inadecuados, en forma incorrecta y/o diferentes a los especificados en el manual de usuario o condiciones ambientales deficientes.
- Cuando el producto hubiese sido alterado o reparado por personal no autorizado.
- Cuando se trate del cristal del reloj, correa, embalaje, accesorios y baterías.
- La reparación o sustitución de los componentes citados anteriormente puede acarrear por tanto costes adicionales.
- Esta garantía concede al comprador de Sleeptracker determinados derechos.
- Independientemente el comprador podrá recibir otros derechos propios de cada país.

La presente garantía es exclusiva y sustituye a cualquier otra garantía escrita, verbal o implícita relativa a la calidad o funcionalidad del producto. En ningún caso serán Innovative Sleep Solutions, LLC o cualquiera de sus asociados (distribuidores) responsables de los daños especiales, indirectos o casuales causados por contratos, derechos de indemnización, negligencia u otras causas. En el caso de que las cláusulas aquí recogidas sean contradictorias con las contempladas en la legislación del país, serán válidas las normas de derecho internacional. Innovative Sleep Solutions, LLC se reserva el derecho de modificar la especificación del producto sin previo aviso.